

## CONVERSIONE DELLA PORZIONE PESO CRUDO/PESO COTTO

### Scuola Primaria (6-11 anni)

Quantitativi **in grammi** per porzione dell'alimento prima e dopo la cottura.

La grammatura si riferisce alla media delle due fasce d'età (6-8 anni e 8-11 anni)

CATEGORIA	ALIMENTI	MODALITÀ DI COTTURA	PESO		
			CRUDO	COTTO	
<b>PRIMI PIATTI</b> CEREALI E TUBERI	Pasta di semola corta ( <i>fusilli, penne, eliche, ecc.</i> )	<i>Bollitura</i>	70	132	
	Pasta di semola lunga ( <i>spaghetti, linguine, ecc.</i> )	<i>Bollitura</i>	70	147	
	Orzo perlato	<i>Bollitura</i>	70	187	
	Farro perlato	<i>Bollitura</i>	70	160	
	Quinoa	<i>Bollitura</i>	70	218	
	Cous cous precotto	<i>Bollitura</i>	70	158	
	Riso brillato	<i>Bollitura</i>	70	182	
	Riso parboiled	<i>Bollitura</i>	70	165	
	Farina mais ( <i>per polenta istantanea</i> )	<i>Bollitura</i>	70	340	
	Gnocchi di patate	<i>Bollitura</i>	100	106	
	Pasta ripiena ( <i>ravioli, tortellini</i> )	<i>Bollitura</i>	80	112	
	Patate ( <i>in sostituzione del primo piatto</i> )	<i>Bollitura</i>	280	263	
<b>SECONDI PIATTI</b>	Legumi secchi/farina di legumi	<i>Bollitura</i>	30	54	
	Legumi freschi/gelo/reidratati	<i>Bollitura</i>	90	53	
	Pesce	<i>Bollitura</i>	80	67	
		<i>Vapore</i>	80	67	
		<i>Padella con olio</i>	80	57	
		<i>Arrostimento*</i>	80	58	
	Carne bianca	<i>Bollitura</i>	80	66	
		<i>Vapore</i>	80	50	
		<i>Padella con olio</i>	80	67	
		<i>Arrostimento*</i>	80	63	
	Carne rossa	<i>Bollitura</i>	80	51	
		<i>Vapore</i>	80	50	
		<i>Padella con olio</i>	80	63	
		<i>Arrostimento*</i>	80	64	
	<b>CONTORNI</b>	Verdura fresca o surgelata	<i>Bollitura</i>	150	130
			<i>Padella con olio</i>	150	80
<i>Arrostimento*</i>			150	98	
Brassicaceae ( <i>ad es. broccolo cavolo, cavolfiore</i> )		<i>Vapore</i>	150	144	
Altre verdure a foglia a stelo ( <i>ad es. spinaci, bietole, finocchi, asparagi</i> )		<i>Vapore</i>	150	129	

\* per arrostitimento si intende cottura dei cibi direttamente a fuoco vivo oppure in forno.

Fonte: LARN (Livelli di assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) – V Revisione – 2024 - “Standard quantitativi delle porzioni”.